අභ්‍යන්තර සටන: සමථයෙන් විපස්සනාවට

සිතේ විසිරුණු ස්වභාවය පාලනය කරමින් ධාතු ලක්ෂණ අවබෝධ කර ගැනීමේ ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශය.

NotebookLM

වික්ෂිප්ත මනස නම් වූ අඳුරු වනාන්තරය

අතීතයේ සෙවනැලි

හිත අතීතය ගැන කල්පනා කරයි.

අනාගතයේ මායාවන්

හිත අනාගතය ගැන සිහින දකියි.

වර්තමාන අරමුණ

හිත එක තැනක හොරැඳී හතර වටේ දිව යයි.

මූලික ගැටලුව: නානා අරමුණු වල ගැටෙන වික්ෂිප්ත මනසකින් එකවරම ගැඹුරු භාවනාවකට යා නොහැක. පළමුව හිත එක්තැන් කරගත යුතුය.

NotebookLM

භෞතික ශරීරය නම් වූ සන්නාහය

ඇසිපිය

ඇස් පියාගෙන ඉන්නා විට ඇසිපිය අතර ඇති සියුම් දැනීම.

දත් ඇඳි

දත් ඇඳි තද වී ඇති විට එතන ඇති දැනීම.

අත් සහ පාද

අත් දෙක සහ පාද දෙක ස්පර්ශ වී ඇති ස්ථානවල දැනීම.

ආසනය

ශරීරය ආසනය හා ගැටෙන ස්ථානයේ දැනීම.

ද්වත්තිංසාකාරය / කායානුපස්සනාව: කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචෝ යනාදී වගයෙන් කයේ කොටස් වලට හිත යොමු කිරීමෙන් විසිරුණු හිත කය තුළට සිමා කරගත හැක.

NotebookLM

ආනාපානසති ආයුධය තෝරාගැනීම

උදරය / පපුව

ස්වභාවය: වායෝ ධාතුව මූලික වූ චලනයකි (පිම්බීම සහ හැකිලීම).

ගැලපීම: මුලදී හිතට 'වැඩක්' අවශ්‍ය අයට වඩාත් සුදුසුය.

වාසිය: චලනය මිශ්‍ර අරමුණක් නිසා නින්ද යාම හෝ හිත පිට යාම අවම කරයි.

නාසිකාග්‍රය

ස්වභාවය: සම්පූර්ණයෙන්ම නිශ්චල අරමුණකි.

ගැලපීම: හිත හොඳින් එක්තැන් වූ පසුව හෝ තියුණු අවධානයක් ඇති අයට සුදුසුය.

අභියෝගය: අරමුණ නිශ්චල වැඩි නිසා මුලදී නින්ද යාමට හෝ හිත විසිරී යාමට ඉඩ ඇත.

NotebookLM

විතක්කය සහ විචාරය: ද්විත්ව බලවේග

විතක්කය (හිත අරමුණට නැංවීම):

- අරමුණ දෙස මතුපිටින් බැලීම.
- උදාහරණය: ඔරලෝසුව දෙස නිකන්ම බැලීම, නමුත් වෙලාව කීයදැයි නොබැලීම.

විචාරය (අරමුණ විමසා බැලීම):

- අරමුණ වෙත වැඩි අවධානයකින් යුතුව සොයා බැලීම.
- උදාහරණය: ඔරලෝසුව දෙස බලා වෙලාව කීයදැයි නිශ්චිතව විමසා බැලීම.

සමාධිය සහ නුවණ යන දෙකම වැඩීමට නම් හිත අරමුණට නැංවීම (විතක්කය) පමණක් ප්‍රමාණවත් නැත. එය මනාව විමසා බැලිය යුතුය (විචාරය).

NotebookLM

ප්‍රඥාවේ පලිහ: සැප වේදනාවට මුහුණ දීම

ප්‍රතිඵලය

සමාධිය වැඩෙන විට කය/හිත සැහැල්ලු වී සතුට, ප්‍රීතිය සහ සැප වේදනාවක් මතු වේ.

උගුල

එම සැප වේදනාවට බැඳීම හෝ ඇලීම.

නිවැරදි ක්‍රියාව (ප්‍රඥාව)

- එය වළක්වන්නට හෝ හෙළා දකින්නට එපා. (සමාධිය වැඩීමට මෙම ලක්ෂණ අවශ්‍ය වේ).
- එයට විශේෂ ඇල්මක් නොදක්වා, එය ‘හුදු වේදනාවක් පමණක්’ බව නුවණින් දකින්න.

NotebookLM

විවෘත බලකොටුව: ශබ්ද පාලනය කිරීම

සම්පූර්ණ විවෘතභාවය

ඊළඟ ශබ්දය කොහෙන් එයිදැයි නොදැන, කාත් පසම මනස විවෘතව තබා ගැනීම.

ගැටීමක් නැත

ශබ්දය පැමිණේ, ශබ්දය යයි. ඒ ගැන අමනාපයක් හෝ විනිශ්චයක් නොමැත.

සතියෙන් අසා සිටීම

ශබ්දය ඇසුණා පමණි. ඉන් එහාට ඒ ගැන අතීතයට හෝ අනාගතයට යන කල්පනාවක් නැත. මෙය විපස්සනාවට මග පාදන ප්‍රබල කුසලතාවයකි.

NotebookLM

සක්‍රීය ස්ථාවරය: සක්මන් භාවනාව

1. බාධා මධ්‍යයේ අවධානය

රූප, ශබ්ද ඇතුළු බාධා පවතින පරිසරයක වුවද, අවශ්‍ය තැන පමණක් අවධානය පවත්වා ගැනීමේ කුසලතාවය මෙයින් ගොඩනැගේ.

2. මුලික පියවර

පියවර ඔසවන, තබන ආකාරය ගැන පමණක් සිතන්න.

3. වර්ධනය

මුලින් පියවර 10ක්, පසුව 20ක්, පසුව සම්පූර්ණ වටයයක් ලෙස අවධානය රඳවා ගන්නා කාලය වැඩි කරගන්න.

4. ප්‍රතිඵලය

කය සැහැල්ලු වී නොසිතූ අයුරින් බලවත් සමාධියක් හටගනී.

NotebookLM

නිදිමත නම් වූ සෙවනැල්ලට පහර දීම

තත්වය: භාවනාව අතරතුර හිත උදාසීන වී නිදිමත ගතියක් දැනේ නම්...

උපක්‍රම 1: වේගයෙන් ඇවිදීම

හුස්ම තදකරගෙන ඉන්නවාට වඩා, සක්මනේ වේගය මඳක් වැඩි කරන්න.

උපක්‍රම 2: පස්සෙන් පස්සට යාම

පසුපසට ඇවිදීමට උත්සාහ කරන්න. වැටීමට ඇති ඉඩකඩ නිසා මනස ක්ෂණිකව අවදි වේ.

නැවත ස්වභාවිකත්යට

නිදිමත පහව ගිහාම, නැවතත් කය සැහැල්ලුවෙන් තබාගෙන ස්වාභාවික ගමනට අවතීර්ණ වන්න.

NotebookLM

නැවත කැඳවීමේ මන්ත්‍රය

අහිමි වූ කාලය හඳුනාගැනීම

හිත වෙනත් අරමුණකට ගිය විට, හුස්ම වාර ගණනාවක් අපට අහිමි වී, සම්පූර්ණයෙන්ම අසිහියෙන් සිටි බව තේරුම් ගන්න.

සියුම් නිවැරදි කිරීම

හිතට බල කිරීම හෝ තරහ ගැනීම වෙනුවට, 'මම මෙතන ඉන්න ඕනේ නේ නේද' යන සියුම් ලැජ්ජාවක් හෝ පසුතැවීමක් ඇති කරගන්න.

පෙළඹවීම

බලෙන් හිත ගැටගසනවාට වඩා, මෙලෙස වැරැද්ද පෙන්වා දීමෙන් හිත ස්වභාවිකවම යළි අරමුණට සකස් වේ.

NotebookLM

මහා සංශ්ලේෂණය: සමථයෙන් විපස්සනාවට

අදියර 1: සමථය	පාලම	අදියර 2: විපස්සනාව
හිතේ කතාව ඇතුළේ නැවතී, සිතුවිලි සන්සිඳී, මනස එකඟ වූ අවස්ථාව.	විපස්සනාවට පය තැබීමට නම්, මනස මෙම සංසුන්, නිශ්චල මට්ටමට පැමිණිය යුතුය.	සංකල්ප ඉවත් වී, ශරීරයේ ධාතු ලක්ෂණ ස්වභාවිකවම දැනීමට පටන් ගනී. දැන් ධාතුවල භාෂාවෙන් කතා කිරීමට හිත සූදානම්ය.

NotebookLM

අනන්ත වූ ගවේෂණය

ස්වාභාවික ප්‍රවේශය

කෙනෙකුට සමථයෙන් හෝ
විපස්සනාවෙන් භාවනාව ඇරඹිය හැක.
මුල් පියවර දෙගොල්ලන්ටම පොදුය.

බලහත්කාරයක් නැත

කියා හිතට බල කළ නොහැක.
හිත වැඩෙන රටාව තේරුම් ගෙන
ඉදිරියට යන්න.

පරිණාමය

උපක්‍රම එන්න එන්නම සියුම් හා
සරල විය යුතුය. අවසානයේදි
ආයාසයකින් තොරව නුවණ
වැඩෙන තත්වයට මනස පත් වේ.

තෙරුවන් සරණයි!

NotebookLM

සිතේ නිහඬ බව සහ
ප්‍රඥාවේ ආලෝකය
අතිපූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේගේ
කමටහන් සාකච්ඡා ඇසුරෙනි
භාවනා මාර්ගයේ සියුම් අවස්ථා හඳුනාගැනීමේ
ප්‍රායෝගික මගපෙන්වීමක්
NotebookLM

භාවනා ගමනේ ප්‍රධාන සන්ධිස්ථාන

1

සංකල්ප

මනුෂ්‍යයෙක්, සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් ලෙස ලෝකය ගොඩනගා ගැනීම. සංඥා සහ සම්මුති මත රැඳීම.

2

ධාතු

සංකල්ප බිඳවැටී සෘජු අත්දැකීමකට යොමුවීම. තදවීම්, රළුවීම්, උණුසුම ආදී ධාතු ලක්ෂණ පමණක් දැනීම. (ඉති රූපං)

3

ශූන්‍යතාවය

හිතේ සංස්කරණ අඩුවී, කතාව නැවතී, කිසිවක් උපාදාන නොකරන නිහඬ ස්වභාවයට පත්වීම.

NotebookLM

වික්ෂිප්ත මනස සහ සිහියේ ආරම්භය

නොවැඩුණු මනසේ ස්වභාවය

හිත නිරන්තරයෙන් රූප, ශබ්ද සහ සිතුවිලි ඔස්සේ පිට යයි. මෙය සාමාන්‍ය ස්වභාවයකි (අකීකරු මනස).

අත්දැකීම නිරීක්ෂණය කිරීම

හිත පිට ගියාට මොකද ඒකත් දැන තමයි සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. පිටගිය බව දැනගැනීමම සිහියයි (සතිමත් බව).

සිල් ගත් පමණින් හිත සංසුන් නොවේ. උත්සාහයෙන් සහ වීර්යයෙන් හිත කීකරු කරගත යුතුය.

NotebookLM

පළමු පියවර: කයෙහි කය අනුව බැලීම (කායානුපස්සනාව)

මූල කමටහන (Primary Object) -
හිත වල්මත් වීමට නොදී යොමු කර තබාගන්නා ආරක්ෂිත ස්ථානය.

සක්මන

ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමීති පජානාති.
ඇවිදින කයට හිත ගැනීම.
හිතේ අවධානය පාදයේ චලනයට කොටු කිරීම.

පර්යංකය

නිසින්නෝවා නිසින්නෝම්හීති පජානාති.
වාඩි වී සිටින කයට හිත ගැනීම.
පිම්බීම හා හැකිලීම අරමුණු කිරීම.

NotebookLM

ප්‍රායෝගික ඉලක්ක තබා ගැනීම

“එකපාරටම මම රහත් වෙන්න ඕනේ කියලා හිතුවොත්, එකපාරට මම සෝවාන් වෙන්න ඕනේ කියලා හිතුවොත් කරගන්න බැහැ.”

Step 3: ඉන්පසු වාර 30ක් දක්වා වර්ධනය කිරීම.

Step 2: ඊළඟ දවසේ අඛණ්ඩව වාර 25ක් කිරීම.

Step 1: හුස්ම රැලි 20ක් එක දිගට සිහියෙන් බලාගැනීම.

ඇත තියෙන අමාරු ඉලක්ක වෙනුවට, ළඟ පෙනෙන ඉලක්ක ලබා දීමෙන් හිතට භාවනාව පහසු වෙයි. මින් අවශ්‍ය කුසල ධර්ම දියුණු වේ.

NotebookLM

සංකල්පයෙන් යථාර්ථයට මාරුවීම

සංකල්පමය අවස්ථාව

බැලූමක් පුම්බනවා වගේ. ආරම්භයේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හෝ පිම්බීම/හැකිලීම දැනෙන්නේ යම් හැඩයක්, සීමාවක් ඇති භෞතික ක්‍රියාවලියක් ලෙසාය.

සංක්‍රාන්තිය

ඔරුවක් හබල් ගානවා වගේ හෝ රෝදයක් කැරකෙනවා වගේ චලනයට පමණක් අවධානය යොමුවීම.

යථාර්ථය (ධාතු ලක්ෂණ)

හැඩය, නම අමතක වී හුදු තදවීම, ඇදීම, සහ චලනය පමණක් ඉතිරි වීම.

NotebookLM

ධාතු මනසිකාරය: කයෙහි සැබෑ භාෂාව ඉගෙන ගැනීම

සත්ව/පුද්ගල සංඥාව සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්වී, සෘජු අත්දැකීම් ධාතු ලක්ෂණ ලෙස ප්‍රකට වන අවස්ථාව.

NotebookLM

සියුම් අරමුණු වලදී එන නිදිමත ජය ගැනීම

ථීනමිද්ධය (නිදිමත)

ආනාපානසතිය වැනි සියුම් අරමුණකදී
හිත කොටුකර ගැනීමට අපහසු වී
නිදිමත ඇතිවීම.

අවධි වීමේ අභ්‍යාසය (Body Scan)

වහාම ආනාපානයෙන් ඉවත්ව කයේ කොටස් මත
හිත ගමන් කරවීම. කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා,
තචෝ (කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්) ලෙස
කය තුළ අවධානය විහිදුවීම.

කයට යොමුවීමෙන් හිත සක්‍රිය වී, ප්‍රබෝධමත් වූ පසු
නැවත සියුම් අරමුණට යොමුවිය හැක.

NotebookLM

මංසන්ධිය: සමාධිය සහ විදර්ශනාව

"සමාධිය කියන්නේ වේගයෙන් වාහනයක් පදවනවා වගේ වැඩක්.
නිවැරදිව පාලනය නොකළොත් හැප්පෙන්න පුළුවන්."

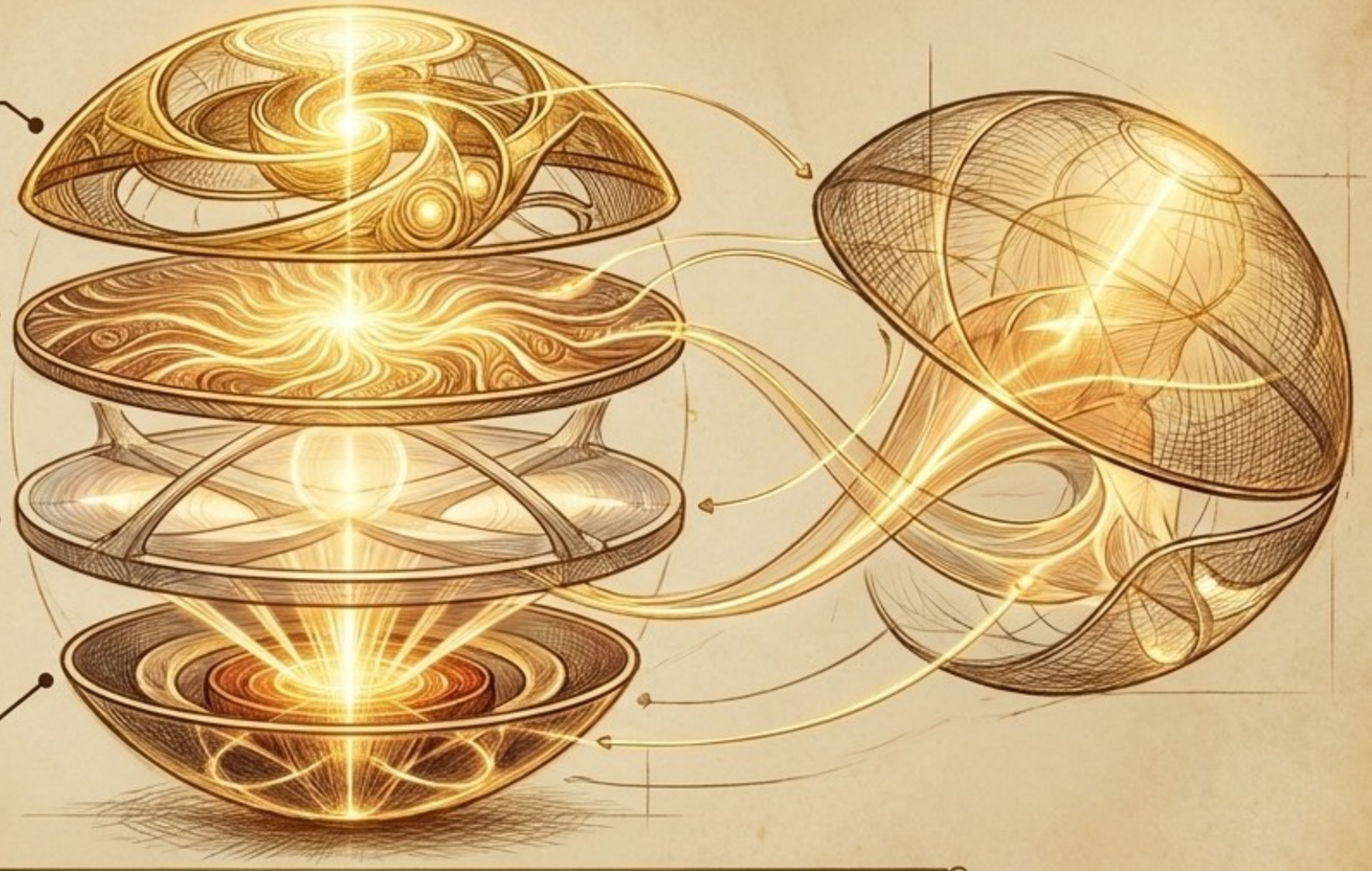
- හිත එකම අරමුණක බැඳසගනී (උදා: ආලෝකයක්).
- ඇලීමක් හෝ ඇබ්බැහියක් ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතී.
- මෙවලමක් පමණක් ලෙස භාවිතා කළ යුතුය.

- සමාධියෙන් උපදවාගත් නිශ්චලතාවය, වෙනස්වන ස්වභාවය දැකීමට යොදා ගනී.
- හටගැනීම, වෙනස්වීම සහ අවසානය දකින නුවණයි.

NotebookLM

ධ්‍යාන අංග විදර්ශනා කිරීම

ධ්‍යානයෙන් උපචාර සමාධියට පැමිණ, එහි තිබූ සූක්ෂම චෛතසික ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කිරීම.



විතක්ක/විචාර - අරමුණට හිත යොමුවූ ආකාරය.

ප්‍රීති - හිතේ ඇතිවූ ප්‍රමෝදය සහ සතුට.

සුඛ - කායික සහ මානසික සැහැල්ලුව.

ඒකග්ගතා - හිතේ එකඟතාවය සහ වේදනා ස්වභාවය.

මේවා ස්ථිර නැති, ඇතිවී නැතිවී යන අතිශය සියුම් ක්‍රියාකාරීත්වයන් පමණක් බව දැකීම.

NotebookLM

සිතේ නිහඬ බව

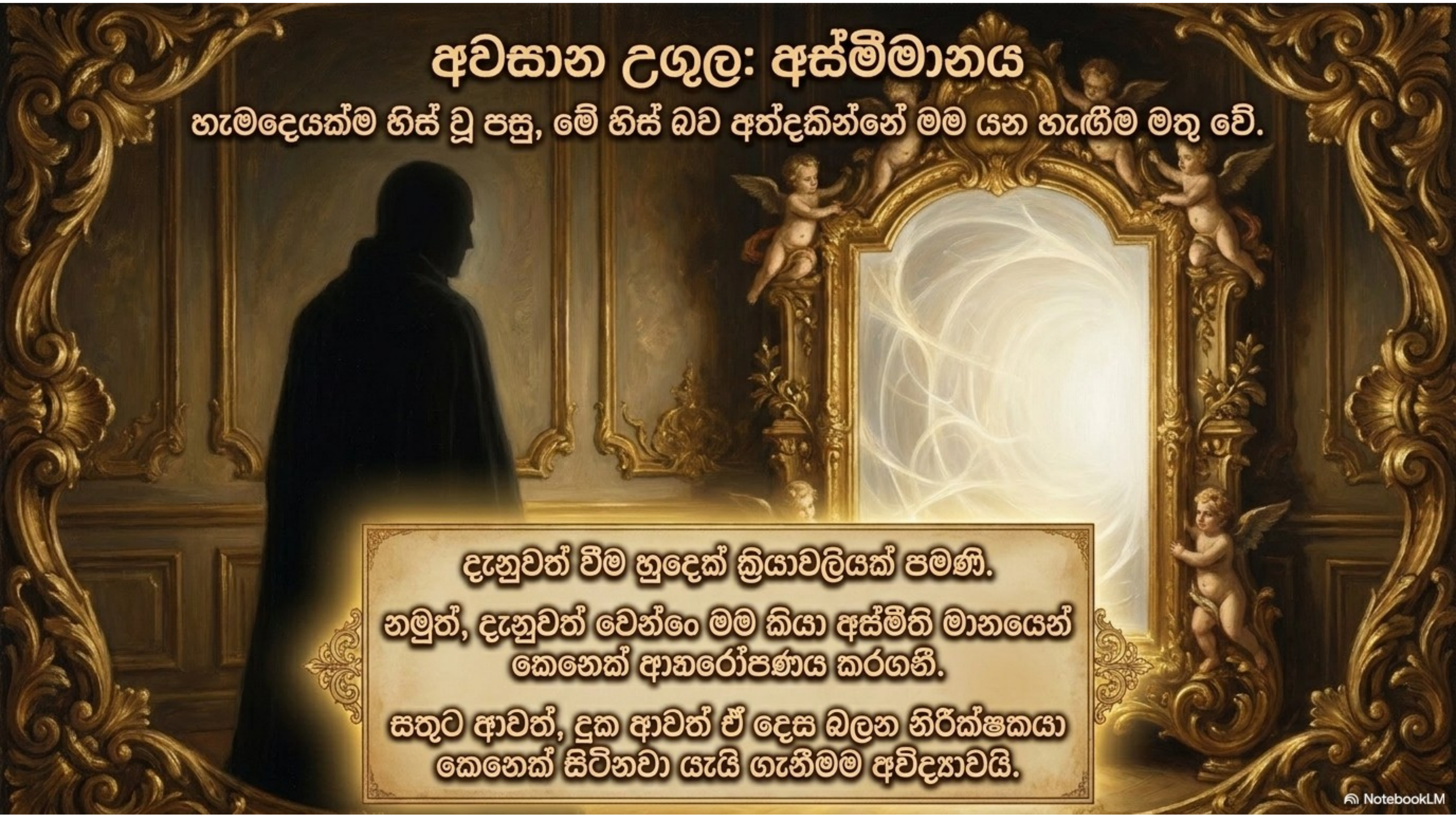
ප්‍රපංච අඩු වීම

සත්ව, පුද්ගල සංඥාව දුරු වී යයි.
කිසිවක් උපාදාන නොකරයි. හිතේ බරක් හෝ ආතතියක් නොමැත.
සිතුවිලි නැවතී, හිත කතා කිරීම නවතී.
සිතුවිලි නැවතී, හිත කතා කිරීම නවතී.
අතිශය සැහැල්ලු, පාවෙන ස්වභාවයකින් යුක්ත
හුදු දැනුවත් බවක් පමණක් ඉතිරි වේ.

NotebookLM

අවසාන උගුල: අස්මීමානය

හැමදෙයක්ම හිස් වූ පසු, මේ හිස් බව අත්දකින්නේ මම යන හැඟීම මතු වේ.



දැනුවත් වීම හුදෙක් ක්‍රියාවලියක් පමණි.

නමුත්, දැනුවත් වෙන්නෙ මම කියා අස්මිති මානයෙන් කෙනෙක් ආනරෝපණය කරගනී.

සතුට ආවත්, දුක ආවත් ඒ දෙස බලන නිරීක්ෂකයා කෙනෙක් සිටිනවා යැයි ගැනීමම අවිද්‍යාවයි.

NotebookLM

මඤ්ඤනාවෙන් මිදීම: දැනගැනීමේ නිවැරදි රාමුව

අවිඤ්ඤාතං න මඤ්ඤති

නොවූ දෙයක් ගැන ප්‍රපංච නොකිරීම. සිත නිශ්ශබ්ද වූ විට දැන් මම ඊළඟට මොකද කරන්නේ? යැයි දගලන්නේ නැතිව, ඒ නිහඬ බවේම රැඳීම.

විඤ්ඤාතං න මඤ්ඤති

දැනගැනීම සිදුවෙයි, නමුත් දැනගන්නේ මම යැයි මමත්වයක් නොමැතිව හුදු අත්දැකීම පමණක් පැවතීම.

විඤ්ඤාතබ්බං න මඤ්ඤති

අනිවාර්යයෙන් මෙහෙම එළියක් පෙනෙන්න ඕනේ හෝ මෙසේ විය යුතුයි කියා අනාගතය ගැන අපේක්ෂා නොකිරීම.

NotebookLM

භාවනා මාර්ගයේ සිතියම
අස්මීමානය දුරු කිරීම
හිතේ නිහඬ බව තුළ සිටින නිරීක්ෂකයා හුදු මායාවක් බව අවබෝධ කිරීම.
සමාධිය හා විදර්ශනාව
නිදිමත ජයගෙන, සමාධියේ සියුම් අංග අනිත්‍ය ලෙස නිරීක්ෂණය කිරීම.
ධාතු මනසිකාරය
සංකල්ප බිඳ දමා සෘජු ධාතු ලක්ෂණ (තද, උණුසුම්, චලනය) අත්දැකීම.
කය ඇසුරු කිරීම
වික්ෂිප්ත මනස කයේ රළු ඉරියව් (සක්මන/පර්යංකය) මත පිහිටුවීම.
NotebookLM

නිරවුල්ව මාර්ගයේ ගමන් කිරීම

“අපි අතනද දැන් ඉන්නේ? මෙතනද ඉන්නේ?
මම හිස් තැනේද ඉන්නේ? මම සෝවාන් වෙලාද?
කියා කලබල වෙන්න එපා.”

අත්දැකීම් භාෂාවෙන් විස්තර කළ නොහැකි තැනට පත්වේවී. ඔබ සිටින්නේ කොතැනක වුවත් කම් ගැත් කම් නැත. බලාපොරොත්තු නොමැතිව, සැහැල්ලුවෙන්, නිරවුල්ව භාවනාව දිගටම වඩාගෙන යන්න.

NotebookLM

හිස්බවට දොරටුව

විදර්ශනා භාවනාවේ ගැඹුරු අත්දැකීම් සහ කමටහන් වාර්තා කිරීමේ කලාව

අතිපූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධර්ම සාකච්ඡා පැකච්ඡා ඇසුරිනි.

NotebookLM

චිත්‍රය නොව, චිත්‍රයට පසුබිම් වූ කැන්වසය දකින්න

- අප බොහෝවිට දකින්නේ සිතුවිලි, වේදනා සහ ශබ්ද නමැති සංකීර්ණ චිත්‍රයයි.
- එහෙත් ඒ සියල්ල සිදුවන්නේ හිස් තැනකයි (The Void).
- නිවන පවතින්නේ වැටහෙන කොටස් වල නොව, ඒ හරහා යන විට හමුවන නොවැටහෙන කොටස් තුළයි.

පේන දේ බලන ගමන් ඒක හරහා නොදැනීමට ගියාම... තේරෙනවා පෙනෙන්නේත් නොදැනීම තමයි කියලා.

NotebookLM

අත්දැකීම් අතර සැඟවුණු හිඩැස

සක්මනේදී:

පය එසවීම සහ තැබීම අතර, යටිපතුල බිම නොගැටෙන විට දැනෙන නොදැනීම. විළුඹ වැටහෙන විට, ඊට සාපේක්ෂව නොවැටහෙන කොටස් දැකීම.

ආනාපානයේදී:

ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය කැඩී යන විට, ඒ අතරමැද ඇති නොදැනෙන හිස් තැන.

දැනෙන දේහි අලගිය මුලගිය හොයනවාට වඩා, මේ හොරා පොලිස් සෙල්ලමේදී සැඟවී ඇති නොදැනෙන හිඩැස හරහා නිවනට දොරගුළු විවර කරගන්න.

NotebookLM

සංවේදනා සම වීම සහ බොඳ වී යාම

1. ආරම්භය

මුලදී වම-දකුණ,
ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ඉතා
පැහැදිලිව වෙනස්ව දැනේ.

2. ප්‍රවිෂ්ටය

රාගය/කෙලෙස් තුනී වෙත්ම,
මේ දෙක එකතු වී අළු පාටක්
සේ සාම වන්නට පටන් ගනී.

3. විදර්ශනාව

වම ද දකුණ ද, හුස්ම ගත්තා ද
දැම්මා ද කියා වෙන්කර
හඳුනාගැනීමට නොහැකි
තරමට සංවේදනා තුනී වේ.

මෙය භාවනාව වැරදීමක් නොවේ; එය විදර්ශනාවේ සාර්ථක ප්‍රවිෂ්ටයකි.
අත්නොහැර ඉදිරියටම යන්න!

NotebookLM

හිස් තැන දකින විට ඔබේ ප්‍රතිචාරය කුමක්ද?

අත්දැකීම: පාලනය ගිලිහී යයි, සීමා මායිම් නැති වේ, හරි මුස්පේන්තු/ කම්මැලි හිස්බවක් දැනේ. මේ හිස් තැන සදාකාලිකයි, කෙලෙස් නැත.

වැරදි ප්‍රතිචාරය (Fear/Anxiety):

- තනිකම් දෝෂයක් සේ දැක බියට පත්වේ.
- පාලනය කිරීමට උත්සාහ කරයි (හයියෙන් හුස්ම ගනී, අඩි හප්පා ඇවිදී).
- පදුටිඨ මනසින් (ද්වේශයෙන්) බැලිමෙන් නැවතත් කෙලෙස් වලටම වැටේ.

නිවැරදි ප්‍රතිචාරය (Equanimity):

- මෙය නිවනේ පෙර නිමිත්තක් (නිබ්බිදා/විරාග) සේ දැක සතුටු වේ.
- සාදර සිතින්, ප්‍රසන්න මනසින් ඒ දෙස බලා සිටී.
- කිසිවක් පාලනය කිරීමට නොයයි.

NotebookLM

පාලනය අත්හැරීමට බිය නොවන්න

- ඔබේ කයවත්, දරුවන්වත්, රටවත් ඔබට 100% ක් පාලනය කළ නොහැක. එසේ තිබියදී භාවනාව පාලනය කරන්නේ කෙසේද?
- සියල්ල පාලනයෙන් ගිලිහෙන තැන (අක්‍රමිකතාවය / Chaos) දකින්නට අපගේ නාකි මනස (Old mind) පුදුම බියක් දක්වයි.
- සීමාවන් නොමැති බව දැකීමට ළදරු මනසක් (Baby mind) ඇතිකර ගන්න. භාවනාවේදී නාකි වෙන්න එපා!

“වේගය අඩු වෙනවා, වැඩි වෙනවා. මම තමයි... ඒ වුණාට මම නෙවෙයි. අන්න ඒකට යන්න දෙන්න.”

NotebookLM

අහසේ මාලිගා හැදීම: කමටහන් දීමේ වැරදි ක්‍රමය

- සමහර යෝගාවරයන් වාර්තා කරන්නේ මම උපාදානයෙන් තොරව සිටියෙමි, කය අරමුණු විය වැනි දාර්ශනික මහා ප්‍රතිඵල පමණි.
- නමුත් ඔවුන් ඒ අවස්ථාවේ සිටියේ සක්මනේ ද? පර්යංකයේ ද? මූලික අරමුණ කුමක්ද යන්න සඳහන් කරන්නේ නැත.
- පදනම (ඉරියව්ව) නොකියා ඉහළ ඵලයන් ගැන කතා කිරීම අහසට කොන්ක්‍රීට් දැමීමක් වැනිය.

ඇමරීකානු මහාචාර්යවරයාගේ කතාව:
භාවනාව ගැන උසස් දාර්ශනික කතා කීවත්, තමන් ඇවිදින විට අඩිය තබන බවවත් නොදැන ගුඩ් මෝනින් කිමෙන් ඵලක් නැත.
ආවඩන කතා පසෙකලා, පය ගැටෙන තැතින් භාවනාව පටන් ගන්න.

NotebookLM

නිවැරදි කමටහනක (Meditation Report) පදනම

1. මූලික ඉරියව්ව (The Base)

භාවනාව ආරම්භ කළේ කෙසේද?
(උදා: මම විනාඩි 45ක් සක්මන් කළෙමි / පර්යංකයෙන් සිටියෙමි).

2. අරමුණ (The Anchor)

මෙනෙහි කළේ කුමක්ද?
(උදා: පාදයේ ස්පර්ශය බැලුවෙමි / ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය බැලුවෙමි).

3. අත්දැකීම (The Experience)

කුමක් සිදු වීද?
(උදා: ටික වේලාවකින් සංවේදනා බොඳ වී, අතරමැද හිස් තැන දැකගත හැකි විය).

4. ප්‍රතිචාරය (The Reaction)

සිත එයට දැක්වූ ප්‍රතිචාරය කුමක්ද?
(උදා: සිතට කම්මැලිකමක් ආ නමුත් එයද නිරීක්ෂණය කළෙමි).

අයන්නෙන් රචනය පටන් ගන්න; බරපතල වචන වලින් පටන් ගන්න එපා.

NotebookLM

මම යනු හුදෙක් ප්‍රපංචයක් පමණි

- අයතන හයෙන් (ඇස, කන ආදී) ගන්නා අරමුණු අනුව මම යන හැඟීම නිරන්තරයෙන් වෙනස් වේ.
- එය හුදෙක් සංඥා (Perceptions) මත ගොඩනැගුණු මායාවක් හෙවත් ප්‍රපංචයක් පමණි.
- **Placebo Effect** (ප්ලේසීබෝ බලපෑම): මේ ලෝකයේ ඇති ලොකුම රෝගය (දුක) සුවවන්නේ මට මේ රෝගය සෑදී ඇත්තේ මායාවක් නිසා යැයි අවබෝධ කරගැනීමෙනි. එම ආත්ම විශ්වාසයම නිවනට ඖෂධයකි.

NotebookLM

රලු බවෙන් හිස්බවට: විදර්ශනා ගමන් මඟ

1. රලු බව: Heavy Base

රලු බව: වෙනස්වීම්, ශබ්ද, සිතුවිලි ඉතා තදින් දැනෙන අවස්ථාව. (පදනමේ සිට වාර්තා කරන්න).

2. බොඳ වීම: Melting

පාලනය ගිලිහීම, වම-දකුණ සම වීම. (ළඳරු මනසින් මෙය භාරගන්න).

3. හිස්බව: Vanishiing

සංස්කාර නොමැති, කිසිවක් මගේ කරගත නොහැකි, කම්මැලි/අක්‍රමික හිස් තැන.

4. නිවන: Light

මේ හිස් තැන දෙස පදුට්ඨ මනසින් නොව, ප්‍රසන්න මනසින් (සාදර සිතින්) බලන්න. එය නිවන් දොරටුවක් කරගන්න.

මෙම අප්‍රමාදී පෙරහුරුව සහ ආත්ම විශ්වාසය සමගින් ඉදිරියටම යන්න යන්න. සදාකාලික හිස්බව තුලින් නිවනට දොරගුළු විවර වනු ඇත.

NotebookLM

භාවනා මාර්ගය: කයේ සිහියෙන් ගැඹුරු විදර්ශනාවට

භාවනාවේ ආරම්භය සහ ප්‍රායෝගික පුහුණුව

කය සහ බුලික කමටහන සමන වාසය කිරීම:

නුහුම රැල්ල ගෝ බඹිමිම-ගැගිහුම වැනි සරල ඉරමුණක සීන රදවා කයෙහි තිවනාටය හඳුනා ගන්න.

සහර මහා ධාතු ලක්ෂණ අත්දැකීම:

තයෙහි දැහෙහ ගද බව, රළු බව, උණුළුනි තෝ ඕනල වැනි ධාතු ලක්ෂණ පැස්සුව පැස්සුව අස්දකින්න.

දෛනික ක්‍රියාවන්හි සිහිය පිහිටුවීම:

සක්මන් කිවීමේදී මෙන්ම ආහාර හැසිමේදී ද (අහ එසවීම, පැවීම, ගිල්ම) අඛණ්ඩව සිහිය පරන්වන්න.

ප්‍රගතිය සහ විදර්ශනා අවබෝධය

සිතේ නිහඬතාවය සහ 'මමත්වය' දුරු කිරීම

සිගේ සිතුරිලි අඩු වි නිනඩ වන විට, 'දැහතන්නා මවෙන්' සිටිනවා ගත වැරදි දෘෂ්ටිය හඳුනාගෙන ඒය අත්හරින්න.

සමාධිය විදර්ගනාවට මෙවලමක් කර ගැනීම:

ධ්‍යාන මට්ටම් වලදී ලැබෙන සමාධිය, සිගේ ඇති වන පිඹුම් කෙලෙස් පන අභිකෘ ස්වභාවය දැනීමට උපයෝගී කරගන්න.

සංකල්පමය රාඹුවෙන් බැහැර වීම

පන්වයෙක් තෝ පුද්ගලයෙක් යහ පංකල්පයෙන් මිදී, මෙය ධාතු සද්ධබයක ක්‍රියාකාරීන්වයක් ලෙස අවිබෝධ කර ගැනීම.

භාවනාවේදී සිහිය වර්ධනය කරගැනීමට දිය හැකි සරල ඉලක්ක.

අදියර	ඉලක්කය
ආරම්භය	අඩම්ඩ සුක්ම රැලි 20ක් දෙය බලා සිටීම
මධ්‍යම	හුන්ම රැලි 23-40 දක්වා නිගිය පවත්වා ගැනීම
උසස්	ශ්‍රවියවි මාරු තිවීමේදී පවා පමාධිය පස්දු නොවී පවත්වා ගැනීම.

NotebookLM

මනසේ සැහැල්ලුවට මග:
සන සංඥාව දුරු කිරීමේ භාවනා උපදෙස්

භාවනාව හුළඟ් තය පිළිවඳ සවඝින "ගහි ඒහනගක්" සඟ වැරදි වැටහිම (යන තංදොව) දුරු කර, මානසික තසහය ලමෑ යන්තා ආකාරය තැඟැදිවූ තිරීම.

පුත්ර භාඝදූරර් වන්දරගත ත්වාඹ්ත් වඤත්තේ මිවත් ඳවක්මඟ පුද මෙම භාඤඹ්ත්වා මධ්ත් තත්වත් තය ආඝතොතත්ව යවඛඇවේදී නඟ තොවත් වතයෙක් වවඟත ආඤාස්යත්. වමවත් සන්ඝඝය දිවිවිත තුඹි තරතෙක වරාමිය ඛුඹිකත් ලමා ගන්ඝා ආඤාස්යත් ඛිස්ඟර තෙරේ.

කය සන පින පිළිබඳ තිවැරදි දැක්ම

සන සංඥාව ඉවත් කිරීම

තය ගම් විඝහයත් ළෙය පෘෂ්ව තොවත් තවුතයත වතතුරිත් ඉඟස දැඹිමෙත් තෝතය දුරා වේ.

සන්තාය දිට්ඨිය තුනි විම

"මම" ගඟ ඇෂල්යෙ වෙලුවට තාලි ඉුඛිවු ගල උෂෂණතිකත් ලෙස් තය දම්ස්ත්.

තිරාඹිස ඉුතිය අන්විදිම

තංට තාවකත්ගෙත් තොරට කාවකාට අඉුික්ම උයදිත ඛැතම්ත තපුට ඟදුකා තත්ත.

ප්‍රායෝගික භාවනා උපදෙස්

සක්මන සහ සතර මහා ධාතූ

ආවිදිඛේදි නද බව. උණුසුම්, බව තත පෑෂෘල්ලුව යන වැතු ලක්ෂණ තෙරෙත් අවවාෂය ගොධු තම්ෂ්ෂ.

සම්මර සමාධිය සවහ්වා ගැනීම

එන කෑගත සිත තිර තොතර. මූට තඟ සුරාම මිමිග තතුරවලිත් ගාථිගා තරත්ෂ.

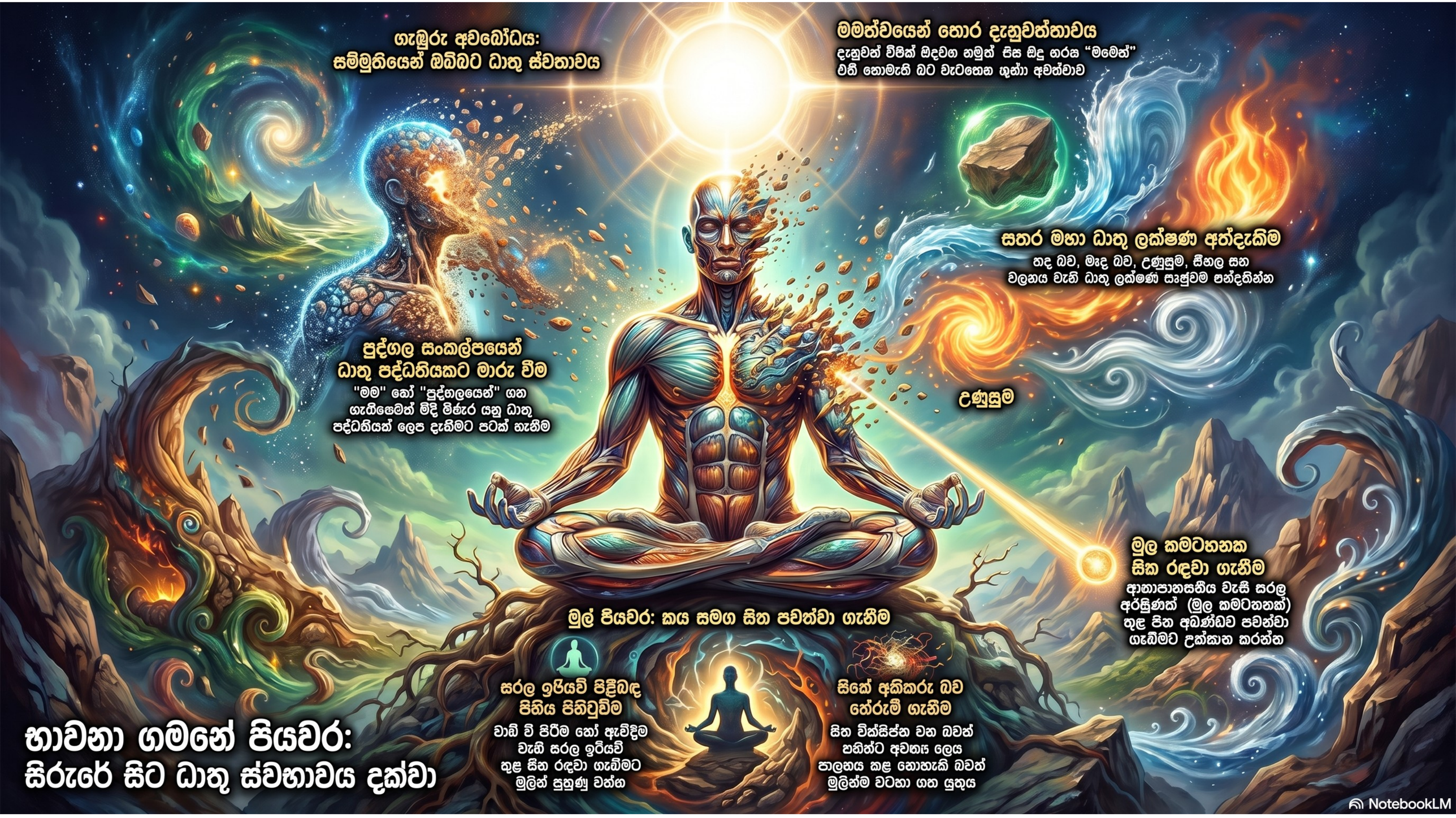
සාර්ථකත්වය කා අසාර්ථකත්වය

භාවතාව භාවටත ඵුවත් ඇඤවිටක ඛුවක් අවලෝ දගබිව අපුව අතම්බිසට ඉුදිවිඟට තත්ත.

භාවනාවේදී අවධානය යොමු තළ යුතු ධාතු ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම

ධාතු ලත්ෂණය	අත්දැකිම
පඨවි / ආකෝ	තද තඹිස, තොරෝලු මම තෝ ඛිම්දු බව
තේජෝ	උණුසුම ගෝ ඛම්ලය
වායෝ	තෙළවෙත තඹිය, මර තෝ භාතාඋඳු මව

NotebookLM


ගැඹුරු අවබෝධය:
සම්මුතියෙන් ඔබ්බට ධාතු ස්වභාවය
මමත්වයෙන් තොර දැනුවත්භාවය
දැනුවත් විපික් ඔදවග නමුත් පිස ඔදු හරස "මමෙන්"
එහී නොමැති බට වැටහෙන ශූන්‍ය අවත්වාව
සතර මහා ධාතු ලක්ෂණ අත්දැකීම
තද බව, මෘදු බව, උණුසුම, සීතල සහ
චලනය වැනි ධාතු ලක්ෂණ සෘජුවම පන්දහින්න
පුද්ගල සංකල්පයෙන්
ධාතු පද්ධතියකට මාරු වීම
"මම" හෝ "පුද්ගලයෙන්" ගත
හැකීයෙමත් මිදී මිණැර යනු ධාතු
පද්ධතියත් ලෙප දැකීමට පටක් හැනීම
උණුසුම
මුල කමටහනක
සික රඳවා ගැනීම
ආනාපානසතීය වැසී සරල
අර්සුණක් (මුල කමටහනක්)
තුළ පින අඛණ්ඩව පවත්වා
ගැඹීමට උක්කන කරන්න
මුල් පියවර: කය සමග සිත පවත්වා ගැනීම
සරල ඉරියව් පිළිබඳ
පිනිය පිනිවුවිම
වාඩි වී පිරීම හෝ ඇවිදීම
වැනි සරල ඉරියව්
තුළ සිත රඳවා ගැඹීමට
මුලින් පුහුණු වන්න
සිකේ අකිකරු බව
තේරුම් ගැනීම
සිත වික්සිප්ත වන බවත්
පනින්ට අවකාශ ලෙය
පාලනය කළ නොහැකි බවත්
මුලින්ම වටහා ගත යුතුය
භාවනා ගමනේ පියවර:
සිරුරේ සිට ධාතු ස්වභාවය දක්වා